

Così ho sentito

Claudio Luigi Ronchetti

“Il regalo del vero supera ogni altro regalo”

Monaci, è a causa di non capire e non penetrare le Quattro Nobili Verità che voi ed io abbiamo a lungo vagato nel giro delle rinascite.

Quali quattro? E', monaci, a causa di non capire e non penetrare la Nobile Verità della Sofferenza che voi ed io abbiamo a lungo vagato nel giro delle rinascite. E', monaci, a causa di non capire e non penetrare la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, che voi ed io abbiamo a lungo vagato nel giro delle rinascite. E', monaci, a causa di non capire e non penetrare la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza, che voi ed io abbiamo a lungo vagato nel giro delle rinascite. E', monaci, a causa di non capire e non penetrare la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza che voi ed io abbiamo a lungo vagato nel giro delle rinascite.

(SN, Pathana-Kotigana Sutta)

Le Quattro Nobili Verità

1. Nobile Verità della Sofferenza
2. Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza
3. Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza
4. Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza

Nota: Sofferenza è la traduzione della parola pali *Dukkha*, il significato esatto comprende tutto quello che non è soddisfacente.

1. Nobile Verità della Sofferenza: la nascita è sofferenza, l'invecchiamento è sofferenza, la morte è sofferenza, dolore, lamento, pena e disperazione sono sofferenza, non ottenere ciò che si vuole è sofferenza. In breve, i cinque aggregati affetti dal desiderio sono sofferenza.

I cinque aggregati affetti dal desiderio:

Forma materiale (elemento terra, elemento acqua, elemento fuoco, ed elemento aria), sensazione, percezione, formazione, coscienza.

• L'aggregato della forma materiale (*rupa*) comprende il corpo fisico e le facoltà dei cinque sensi. Quando un oggetto entra nel raggio di un senso e vi è la corrispondente (cosciente) consapevolezza, sensazioni (*vedana*) sorgono, percezioni (*sañña*) sorgono, formazioni (*sankhara*) sorgono, coscienza (*viññana*) sorge. Le sensazioni sorgono dal contatto tra l'oggetto e le facoltà dei sensi.

Elemento terra:

- | | | |
|-------------------|------------------|--|
| 1. Capelli | 8. Ossatura | 15. Polmoni |
| 2. Peli del corpo | 9. midollo osseo | 16. Intestino |
| 3. Unghia | 10. Rene | 17. Mesentero |
| 4. Denti | 11. Cuore | 18. Contenuto dello stomaco |
| 5. Pelle | 12. Fegato | 19. Feci |
| 6. Carne | 13. Pleura | Qualsiasi altra cosa internamente è solido |
| 7. Tendini | 14. Milza | |

Elemento acqua:

20. Bile	25. Grasso	30. Fluido sinoviale
21. Catarro	26. Lacrime	31. Urina
22. Pus	27. Unto	Qualsiasi altra cosa internamente è acquosa
23. Sangue	28. Saliva	
24. Sudore	29. Muco	

Elemento Fuoco:

Ciò per cui si è riscaldati, invecchiati, e si è consumati; e ciò che viene mangiato, bevuto, e consumato viene completamente digerito; o qualsiasi altra cosa internamente è calore.

Elemento Aria:

Aria che sale, aria che scende, aria nel ventre, aria nelle viscere, aria che naturalmente attraversa gli arti, inspiro ed espiro; o qualsiasi altra cosa internamente è ariosa.

- L'aggregato delle sensazioni è l'elemento che sperimentiamo, sia piacevole, doloroso, o neutro.
- L'aggregato della percezione, è il fattore responsabile di annotare le qualità delle cose e anche per il riconoscimento e la memoria.
- L'aggregato di formazione, è un termine generico che comprende tutti gli aspetti volitivi, emotivi, e intellettivi della vita mentale.
- L'aggregato della coscienza, è la consapevolezza di base di un oggetto indispensabile per ogni coscienza.

Rupa è paragonabile a schiuma, mantiene temporaneamente una forma. *Vedana* è paragonabile a bolle d'acqua che spuntano di continuo. *Sañña* è paragonabile a un miraggio, privo di realtà ma solo illusione. *Viññana* è paragonabile a un mago che continua a eseguire trucchi magici. *Sankhara* è paragonabile a un tronco d'albero di banane, resistente all'esterno ma vuoto all'interno.

In breve: Materialità (*rupa*) dice "nutrimi bene, dammi quello che mi piace, se no mi ammalo o divento debole". Sensazione (*vedana*) dice "dammi sensazioni piacevoli di nuovo, altrimenti divento deluso, miserabile o ho rimpianti". Percezione (*sañña*) dice "Ricordo quel gusto e la piacevole sensazione vissute dalla materialità". La coscienza (*viññana*) dice "conosco i gusti piacevoli e sensazioni piacevoli, dammene di più, trovarli per me, se no divento infelice". Formazioni volitive (*sankhara*) ci fanno compiere buone e cattive azioni (fisici / verbali / mentali). Quando compiamo azioni buone o non buone, in realtà sono buoni o non buoni *sankhara* che motivano l'atto, con desiderio / non desiderio, odio / non odio, illusione / non illusione. Buon *kamma* conduce a un'esistenza felice, cattivo *kamma* conduce a un'esistenza dolorosa.

2. Nobile verità dell'Origine della Sofferenza: è il desiderio, che porta al rinnovo dell'esistenza, è accompagnata da piacere e lussuria, è il piacere in questo e quello, cioè, desiderio dei piaceri dei sensi, desiderio di essere, e il desiderio di non essere.

Cinque corde dei piaceri dei sensi: Forme percepibili dall'occhio, suono percepibile dall'orecchio, odore percepibile dal naso, sapore percepibile dalla lingua, oggetti tangibili percepibili dal corpo; che si vogliono, desiderano, piacevoli, e deliziosi, connesse con il desiderio sensuale e provocante della lussuria. Per sua caratteristica naturale il desiderio sorge e prospera ovunque trova qualcosa che appare piacevole e delizioso. Prospera attraverso la percezione sbagliata, la percezione dell'oggetto dei sensi come piacevole.

-Quando questo esiste, quello viene ad esistere, con il sorgere di questo, quello sorge. Quando questo non esiste, quello non viene ad esistere, con la cessazione di questo, quello cessa-

Con l'ignoranza come condizione, la formazione viene ad esistere.

Con la formazione come condizione, la coscienza viene ad esistere.

Con la coscienza come condizione, materialità-mentalità viene ad esistere.

Con materialità-mentalità come condizione, le sei basi vengono ad esistere.

Con le sei basi come condizione, il contatto viene ad esistere.

Con il contatto come condizione, le sensazioni vengono ad esistere.

Con le sensazioni come condizione, il desiderio viene ad esistere.

Con il desiderio come condizione, l'attaccamento viene ad esistere.

Con l'attaccamento come condizione, l'esistenza viene ad esistere.

Con l'esistenza come condizione, la nascita viene ad esistere.

Con la nascita come condizione, l'invecchiamento e la morte, dispiacere, lamento, dolore, afflizione e disperazione vengono ad esistere.

In breve: a causa dell'ignoranza (*avijja*) una persona s'impegna in azioni volitive (*kamma*), corporei, verbali, mentali. Queste azioni sono la formazione (*sankhara*), che maturano in stati di coscienza (*viññana*), prima come rinascita della coscienza al momento del concepimento e, in seguito, come stati passivi di coscienza che maturano nel corso di una vita. Con la coscienza sorge materialità-mentalità (*nama-rupa*), che è dotato delle sei basi (*salayatana*), il contatto (*phassa*) ha luogo tra la facoltà dei sensi e il suo oggetto, il contatto condiziona le sensazioni (*vedana*), condizionata dalle sensazioni, il desiderio (*tanha*) sorge, quando il desiderio s'intensifica da luogo all'attaccamento (*upadana*), attraverso il quale si compiono ancora una volta azioni volitive pregnanti con il rinnovo dell'esistenza (*bhava*). La nuova esistenza comincia con la nascita (*jati*), che porta all'invecchiamento e alla morte (*jarama-rana*).

3. Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza: è il dissolversi senza rimanere, la cessazione, la rinuncia, l'abbandono, il lasciare andare, e il rifiuto dello stesso desiderio.

Con il dissolversi senza rimanere e la cessazione dell'ignoranza viene la cessazione della formazione.

Con la cessazione della formazione viene la cessazione della coscienza.

Con la cessazione della coscienza viene la cessazione della materialità-mentalità.

Con la cessazione della materialità-mentalità viene la cessazione delle sei basi.

Con la cessazione delle sei basi viene la cessazione del contatto.

Con la cessazione del contatto viene la cessazione delle sensazioni.

Con la cessazione delle sensazioni viene la cessazione del desiderio.

Con la cessazione del desiderio viene la cessazione dell'attaccamento.

Con la cessazione dell'attaccamento viene la cessazione dell'esistenza.

Con la cessazione dell'esistenza viene la cessazione della nascita.

Con la cessazione della nascita vengono la cessazione dell'invecchiamento e della morte, dispiacere, lamento, dolore, afflizione e disperazione.

- L'invecchiamento degli esseri nel vario ordine degli esseri, la loro vecchiaia, degradazione dei denti, grigiore dei capelli, rughe della pelle, declino della vita, indebolimento delle facoltà, il passaggio degli esseri nel vario ordine degli esseri, la loro morte, la dissoluzione dei cinque aggregati, l'abbandono del corpo.
- La nascita degli esseri nel vario ordine degli esseri, il venire alla luce, la precipitazione in un grembo, generazione, manifestazione degli aggregati, ottenimento delle basi per il contatto.
- Ci sono questi quattro tipi di attaccamento: attaccamento ai piaceri sensuali, attaccamento ad opinioni, attaccamento a regole e osservanze, e attaccamento a una dottrina del sé.
- Ci sono queste sei classi di desiderio: desiderio di forme, desiderio di suoni, desiderio di odori, desiderio di sapori, desiderio di oggetti tangibili, desiderio di oggetti mentali.
- Ci sono queste sei classi di sensazioni: sensazioni nate dal contatto con gli occhi, sensazioni nate dal contatto con l'orecchio, sensazioni nate dal contatto con il naso, sensazioni nate dal contatto con la lingua, sensazioni nate dal contatto con il corpo, sensazioni nate dal contatto con la mente.
- Ci sono queste sei classi di contatto: contatto con l'occhio, contatto con l'orecchio, contatto con il naso, contatto con la lingua, contatto con il corpo, contatto con la mente.
- Ci sono queste sei basi: la base dell'occhio, la base dell'orecchio, la base del naso, la base della lingua, la base del corpo, la base della mente.
- Mentalità: sensazione, percezione, volizione, contatto, e attenzione. Materialità: i quattro grandi elementi e le forme materiali derivate.
- Ci sono queste sei classi di coscienza: coscienza dell'occhio, coscienza dell'orecchio, coscienza del naso, coscienza della lingua, coscienza del corpo, coscienza della mente.

- Ci sono questi tre tipi di formazione: formazione fisica, formazione verbale, e formazione mentale.
- Ignoranza a riguardo della sofferenza, l'origine della sofferenza, la cessazione della sofferenza, la via che conduce alla cessazione della sofferenza.

4. Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza: è questo Nobile Ottuplice Sentiero, cioè: retta comprensione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

1. Retta comprensione: la conoscenza della sofferenza, dell'origine della sofferenza, della cessazione della sofferenza, del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.
2. Retta intenzione: l'intenzione di rinuncia, di non malevolenza, di non crudeltà.
3. Retta Parola: astenersi dal mentire, dal discorso maligno, dalla parola aspra, da discorsi futili.
4. Retta azione: astenersi dall'uccidere esseri viventi, dal prendere ciò che non è stato offerto, dalla cattiva condotta nei piaceri dei sensi.
5. Retti mezzi di sussistenza: abbandonare l'errato mezzo di sussistenza (occuparsi di armi, esseri viventi, carne, alcool, droghe, e veleni), guadagnarsi da vivere nel modo giusto.
6. Retto sforzo: risvegliare l'entusiasmo per la non insorgenza degli stati non salutari non ancora sorti; risvegliare l'entusiasmo per l'abbandono degli stati non salutari già sorti; risvegliare l'entusiasmo per l'insorgere degli stati salutari non ancora sorti; risvegliare l'entusiasmo per lo sviluppo degli stati salutari già sorti. Fare lo sforzo, accendere l'energia, impiegare la mente, e battersi.
7. Retta consapevolezza: dimorare contemplando il corpo come corpo, sensazioni come sensazioni, la mente come mente, oggetti mentali come oggetti mentali. Pienamente consapevole e attento, dopo aver messo via il desiderio e il malcontento per il mondo.
8. Retta concentrazione: abbastanza isolato dai piaceri sensuali, appartato da stati non salutari, entra e dimora nel primo *jhana*, che è accompagnato dal pensiero applicato (*vitakka*) e dal pensiero sostenuto (*vicara*), con l'estasi (*piti*) e il piacere (*sukha*) nati dall'isolamento. Con il calmare del pensiero applicato e del pensiero sostenuto, entra e dimora nel secondo *jhana*, che ha fiducia in se stessi e unicità di mente. Con il venir meno anche dell'estasi, egli dimora in equanimità, attento e completamente consapevole, entra e dimora nel terzo *jhana*. Con l'abbandono del piacere e del dolore, e con la precedente scomparsa di gioia e dispiacere, entra e dimora nel quarto *jhana*, che non ha né dolore né piacere e la purezza di consapevolezza a causa dell'equanimità.

Che cosa è nobile retta concentrazione con i suoi supporti ed i suoi requisiti, vale a dire, la retta comprensione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza? Unificazione della mente dotata di questi sette fattori si chiama nobile retta concentrazione con i suoi supporti e i suoi requisiti.

- Errata comprensione: non c'è niente di dato, niente di offerto, nulla sacrificato; nessun frutto o conseguenza delle buone e cattive azioni; non questo mondo, nessun altro mondo; nessuna madre, nessun padre; nessun essere che rinasce spontaneamente; non ci sono al mondo buoni e virtuosi reclusi e *bramini* che hanno realizzato per se stessi con una diretta conoscenza e dichiarano questo e l'altro mondo.
- Retta comprensione che è affetta da contaminanti, portano meriti, maturano in acquisizioni: vi è ciò che è dato, ciò che è offerto, ciò che è sacrificato; c'è frutto e conseguenza delle buone e cattive azioni; c'è questo mondo e l'altro mondo; c'è la madre e il padre; ci sono esseri che rinascono

spontaneamente; ci sono al mondo buoni e virtuosi reclusi e *bramani* che hanno realizzato per se stessi da una conoscenza diretta e dichiarano questo e l'altro mondo.

- Retta comprensione che è nobile, non contaminata, ultramondana, un fattore del sentiero: la saggezza, la facoltà di saggezza, il potere della saggezza, l'indagine degli stati di fattore dell'Illuminismo, il fattore del sentiero di retta comprensione in uno la cui mente è nobile, la cui mente non è contaminata, che possiede il nobile sentiero e sta sviluppando il nobile sentiero.
- Uno fa' lo sforzo per abbandonare l'errata comprensione, ed entrare nella retta comprensione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'errata comprensione, consapevolmente entra e rimane nella retta comprensione: questa è la retta consapevolezza. Queste tre qualità ruotano attorno alla retta comprensione, cioè, retta comprensione, retto sforzo, la retta consapevolezza.
- Errata intenzione: l'intenzione del desiderio sensuale, l'intenzione di malevolenza, l'intenzione di crudeltà.
- Retta intenzione che è affetta da contaminanti, portano meriti, maturano in acquisizioni: l'intenzione di rinuncia, l'intenzione di non malevolenza, l'intenzione di non crudeltà.
- Retta intenzione che è nobile, non contaminata, ultramondana, un fattore del sentiero: il pensare, il pensiero, l'intenzione, l'assorbimento mentale, fissità mentale, dirigere la mente, formazione verbale in uno la cui mente è nobile, la cui mente non è contaminata, che possiede il nobile sentiero e sta sviluppando il nobile sentiero.
- Uno fa lo sforzo per abbandonare l'errata intenzione ed entrare nella retta intenzione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'errata intenzione, consapevolmente entra e rimane nella retta intenzione: questa è la retta consapevolezza. Queste tre qualità ruotano intorno alla retta intenzione, cioè: retta comprensione, retto sforzo, retta consapevolezza.
- Errata parola: mentire, discorso maligno, parole aspre, discorsi futili.
- Retta parola che è affetta da contaminanti, portano meriti, maturano in aquisizioni: Astenersi dal mentire , dai discorsi divisivi, dai discorsi offensivi, e dai discorsi futili.
- Retta parola che è nobile, non contaminata, ultramondana, un fattore del sentiero: L'astenersi, la rinuncia, evitare le quattro forme di cattiva condotta verbale in uno che sta sviluppando il nobile sentiero, la cui mente è nobile, la cui mente non è contaminata, che possiede il nobile sentiero e sta sviluppando il nobile sentiero.
- Uno fa lo sforzo per abbandonare l'errata parola ed entrare nella retta parola: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'errata parola, consapevolmente entra e rimane nella retta parola: questa è la retta consapevolezza. Queste tre qualità ruotano intorno alla retta parola, cioè: retta comprensione, retto sforzo, retta consapevolezza.
- Errata azione: uccidere esseri viventi, prendere ciò che non è stato offerto, cattiva condotta nei piaceri dei sensi.
- Retta azione che è affetta da contaminanti, portano meriti, maturano in aquisizioni: Astenersi dall'uccidere, dal prendere ciò che non è dato , dalla cattiva condotta nei piaceri dei sensi.
- Retta azione che è nobile, non contaminata, ultramondana, un fattore del sentiero: L'astenersi, la rinuncia, l'astinenza, evitare le tre forme di cattiva condotta fisica in uno la cui mente è nobile, la cui mente non è contaminata, che possiede il nobile sentiero e sta sviluppando il nobile sentiero.
- Uno fa sforzo per abbandonare l'errata azione ed entrare nella retta azione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'errata azione, consapevolmente entra e rimane nella retta azione: questa è la retta consapevolezza. Queste tre qualità ruotano intorno alla retta azione, cioè: retta comprensione, retto sforzo, retta consapevolezza.

- Errato mezzo di sussistenza: intrighi, parlare, insinuare, sminuire, perseguire il guadagno con guadagno.
- Retto mezzo di sussistenza che è affetto da contaminanti, portano meriti, maturano in aquisizioni: C'è il caso in cui un discepolo abbandona l'errato mezzo di sussistenza e mantiene la sua vita con il retto mezzo di sussistenza.
- Retto mezzo di sussistenza che è nobile, non contaminato, ultramondano, un fattore del sentiero: Evitare l'errato mezzo di sussistenza in uno la cui mente è nobile, la cui mente non è contaminata, che possiede il nobile sentiero e sta sviluppando il nobile sentiero .
- Uno fa lo sforzo per abbandonare l'errato mezzo di sussistenza ed entrare nel retto mezzo di sussistenza: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'errato mezzo di sussistenza, consapevolmente entra e rimane nel retto mezzo di sussistenza: questa è la retta consapevolezza. Queste tre qualità ruotano intorno al retto mezzo di sussistenza, cioè: retta comprensione, retto sforzo, retta consapevolezza.

In uno con retta comprensione, retta intenzione è attiva; uno di retta intenzione, retta parola è attiva; uno di retta parola, retta azione; uno di retta azione, retti mezzi di sussistenza; uno di retti mezzi di sussistenza, retto sforzo; uno di retto sforzo, retta consapevolezza; uno di retta consapevolezza, retta concentrazione; uno di retta concentrazione, retta conoscenza; uno di retta conoscenza, retta liberazione. Quindi la retta comprensione viene al primo posto.

(MN 117)

Allenamento graduale

1. Virtuoso: perfetto in condotta e modo di agire, e vedere la paura nel minimo errore
2. Ritenere i sensi
3. Moderazione nel mangiare
4. Vigile (*Samma vayana*)
5. Cosciente e in piena consapevolezza (*sampajana*)
6. Abbandonare i cinque ostacoli (*nivarana*)
7. I quattro *Jhana* (*samma samadhi*)
8. *Vipassana* (*samma sati*)

1. retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza; retta condotta verbale, retta condotta del corpo, retta condotta mentale.

2. Vista, udito, olfatto, gusto, tatto, oggetti mentali. Proteggi occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, facoltà mentali. Controlla occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, facoltà mentali. Poiché, se lasciati senza protezione, occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, facoltà mentali, stati cattivi non salutari di cupidigia e dolore li potrebbero invadere, egli pratica la via del controllo.

3. Riflettendo con saggezza, assumiamo del cibo non per piacere né per intossicazione, non per la bellezza ed attrattività fisica, ma solo per la resistenza e sopravvivenza di questo corpo, per porre fine allo sconforto, e di assistere la vita santa.

4. Purificare la mente degli stati ostruttivi, giorno e notte (desiderio, odio, illusione). (Retto sforzo)

5. Agire in piena consapevolezza quando si va avanti e indietro, guardando avanti e guardando lontano, quando piega ed estende le sue membra, quando indossa la veste interna, la veste esterna, e la sua ciotola, quando mangia, beve, mastica e assapora il cibo, quando urina e defeca, quando cammina, in piedi, seduto, addormentandosi, svegliandosi, parlando e rimanendo in silenzio. (*Satipattana*: contemplazione del corpo come corpo, la piena consapevolezza)

6. Abbandonando la cupidigia (*kamacchanda*) per il mondo, si dimora con una mente libera da cupidigia. Abbandonando malevolenza ed odio (*byapada*), si dimora con la mente libera da malevolenza, compassionevole per il benessere di tutti gli esseri viventi. Abbandonando indolenza e torpore (*thina-middha*), si rimane liberi da indolenza e torpore, con la percezione della luce. Abbandonando agitazione e rimorso (*uddhacca-kukkucca*), si dimora senza agitazione, con la mente internamente tranquilla. Abbandonando il dubbio (*vicikiccha*), si dimora, essendo andato oltre ogni dubbio, non perplesso al riguardo degli stati salutari.

7. Retta concentrazione.

8. Retta consapevolezza

Le quattro fondazioni di consapevolezza (retta consapevolezza) sono la base della concentrazione. I quattro tipi di retto sforzo sono le attrezzature della concentrazione. La ripetizione, lo sviluppo, e la coltivazione di questi stessi stati è lo sviluppo della concentrazione in sé.

Kamma

Kamma è la legge che governa questa realtà convenzione, tradotto come causa ed effetto. Un'altra interpretazione potrebbe essere: "Non fare agli altri ciò che non vuoi che gli altri facciano a te". Certo, quello che facciamo tornerà a noi. Tutto ciò che accade in questo momento a noi, è il nostro *kamma*. Non è colpa degli altri, è il nostro *kamma* che ritorna a noi, in forma di corpo, sensazioni, memoria, pensieri, e coscienza. E questo è così difficile da accettare, e questo è ciò che combattiamo, e questo è ciò che resistiamo, il nostro *kamma*, perché ora siamo in una situazione diversa e non possiamo accettare che queste cose accadono a noi, perché lo abbiamo fatto qualche tempo fa', alcune vite fa' agli altri. Se potessimo accettare il nostro *kamma*, questo mondo sarebbe un paradiso. La cosa bella del *kamma*, è che ogni volta che torna a noi, e noi possiamo accettarlo siamo in grado di individuare la causa principale di questo tipo di *kamma* che ancora persiste all'interno del nostro *citta*, e quindi rimuoverlo da lì senza rimanere. Questa è la lezione che *kamma* sta cercando di insegnarci, sta a noi essere responsabili per il nostro fare, purché ci ricordiamo di farlo.

Kamma-Vipaka

- Qualcuno uccide esseri viventi ed è omicida, sanguinario, fa a botte ed è violento, senza pietà per gli esseri viventi. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, ha una vita breve.
- Qualcuno abbandona l'uccisione di esseri viventi, si astiene dall'uccidere esseri viventi, con bastoni e armi messi da parte, gentile e cordiale, egli dimora compassionevole verso tutti gli esseri viventi. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se un'azione non buona provoca una rinascita umana, egli vive a lungo.
- Qualcuno ferisce esseri viventi con la mano, con zolle, con un bastone, o con un coltello. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, è di salute cagionevole, malato.

- Qualcuno non ferisce esseri viventi con la mano, con zolle, con un bastone, o con un coltello. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se un'azione non buona provoca una rinascita umana, è di buona salute, sano.
- Qualcuno è di carattere arrabbiato e irritabile, anche quando criticato un po', si offende, si arrabbia, ostile e pieno di risentimento, e mostra rabbia, odio e amarezza. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, è brutto.
- Qualcuno non è di carattere arrabbiato e irritabile, anche se molto criticato, non si offende, non si arrabbia, ostile, e risentito, e non mostra rabbia, odio, e amarezza. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se una cattiva azione provoca una rinascita umana, è bello.
- Qualcuno è invidioso, uno che invidia, ha risentimento e rancore per i guadagni, l'onore, il rispetto, la riverenza, i saluti, e la venerazione ricevuti da altri. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, è ininfluente.
- Qualcuno non è invidioso, uno che non invidia, non ha risentimento, e rancore per i guadagni, l'onore, il rispetto, la riverenza, i saluti, e la venerazione ricevuti da altri. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se una cattiva azione provoca una rinascita umana, è influente.
- Qualcuno non dà cibo, bevande, vestiti, carrozze, ghirlande, profumi, unguenti, letti, dimore, e lampade ad eremiti o *bramini*. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, è povero.
- Qualcuno dà cibo, bevande, vestiti, carrozze, ghirlande, profumi, unguenti, letti, dimore, e lampade ad eremiti o *bramini*. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se una cattiva azione provoca una rinascita umana, è ricco.
- Qualcuno è ostinato e arrogante, non rende omaggio a colui che deve ricevere omaggio, non si alza per uno alla cui presenza avrebbe dovuto alzarsi, non offre un posto per uno che merita un posto, non fa strada a colui che avrebbe dovuto far strada, e non onora, rispetta, riverisce, e venera. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, nasce in basso cetto.
- Qualcuno non è ostinato e arrogante, rende omaggio a colui che deve ricevere omaggio, si alza per uno alla cui presenza deve alzarsi, offre un posto a chi merita un posto, fa strada a colui che deve far strada, e onora, rispetta, riverisce, e venera. Dopo la morte, riappare in una meta felice, anche in paradiso. Ma se una cattiva azione provoca una rinascita umana, nasce in alto cetto.
- Qualcuno non visita un eremita o un *bramino* e chiede: «Venerabile signore, cosa è sano? Che cosa è malsano? Cosa da biasimare? Cosa da approvare? Che cosa dovrebbe essere coltivato? Cosa non dovrebbe essere coltivato? Quale tipo di azione porta danno e sofferenza per un lungo periodo? Quale tipo di azione porta benessere e felicità per un lungo periodo?». Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. Ma se un'azione positiva provoca una rinascita umana, è stupido.
- Qualcuno visita un eremita o un *bramino* e chiede: «Venerabile signore, cosa è sano? Che cosa è malsano? Cosa da biasimare? Cosa da approvare? Che cosa dovrebbe essere coltivato? Cosa non dovrebbe essere coltivato? Quale tipo di azione porta danno e sofferenza per un lungo periodo? Quale tipo di azione porta il benessere e felicità per un lungo periodo?». Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma se una cattiva azione provoca una rinascita umana, è saggio.

«Cosa ne pensate? Quando avidità, odio e illusione sorgono in un uomo, è per il suo bene o per il suo male?» - Per il suo male, Venerabile - «Una persona che è avida, odia e illusa, sopraffatto da avidità, odio

e illusione, i suoi pensieri da loro controllati, prenderà vite, prenderà ciò che non è dato, indulgerà in una cattiva condotta sessuale, racconterà bugie, e guiderà anche altri a fare altrettanto. Conducono al suo male e alla sua sofferenza per un lungo periodo?» - Sì, Venerabile - «Cosa ne pensate? Sono queste cose positive o negative?» - Negative, Venerabile - «Da biasimare o approvare?» - biasimare, venerabile - «Censurate o lodate dai saggi?»- Censurate, Venerabile - «Intraprese e praticate, queste cose portano danno e sofferenza o no? O com'è in questo caso?»- Intraprese e praticate, queste cose portano danno e sofferenza. Così ci appare a noi in questo caso -

(AN 3: 65)

- Per quanto riguarda la persona qui che uccide esseri viventi, prende ciò che non è dato, indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, racconta bugie, parla maliziosamente, parla con asprezza, spettegola, è bramosa, ha una mente piena di malevolenza, e mantiene l'errata comprensione. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. O in precedenza ha fatto una cattiva azione da sperimentare come dolorosa, o più tardi ha fatto una cattiva azione da sperimentare come dolorosa, o al momento della morte ha acquisito e s'impegna nell'errata comprensione. A causa di ciò, dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in un'infelice destinazione, in perdizione, anche all'inferno. E siccome uccide esseri viventi, prende ciò che non è dato, indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, racconta bugie, parla maliziosamente, parla con asprezza, spettegola, è bramosa, ha una mente di malevolenza, e mantiene l'errata comprensione, esprimerà il risultato qui e ora, o nella sua prossima rinascita, o in qualche esistenza successiva.
- Per quanto riguarda la persona qui che uccide esseri viventi, prende ciò che non è dato, indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, racconta bugie, parla maliziosamente, parla con asprezza, spettegola, è bramosa, ha una mente piena di malevolenza, e mantiene l'errata comprensione. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. O in precedenza ha fatto una buona azione da sperimentare come piacevole, o più tardi ha fatto una buona azione da sperimentare come piacere, o al momento della morte ha acquisito e s'impegna nella retta comprensione. A causa di ciò, dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. Ma siccome ha ucciso, preso ciò che non è dato, indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, racconta bugie, parla maliziosamente, parla con asprezza, spettegola, è bramosa, ha una mente di malevolenza, e mantiene l'errata comprensione, esprimerà il risultato qui e ora, o nella sua prossima rinascita, o in qualche esistenza successiva.
- Per quanto riguarda la persona qui che si astiene dall'uccidere esseri viventi, non prende ciò che non è dato, non indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, non racconta bugie, non parla maliziosamente, non parla con asprezza, non spettegola, non è bramosa, ha una mente libera da malevolenza, e mantiene la retta comprensione. Dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. O in precedenza aveva fatto una buona azione da sperimentare come piacevole, o più tardi ha fatto una buona azione da sperimentare come piacevole, o al momento della morte ha acquisito e s'impegna nella retta comprensione. A causa di ciò, dopo la morte, riappare in una felice destinazione, anche in paradiso. E poiché, si astiene da uccidere esseri viventi, non prende ciò che non è dato, non indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, non racconta bugie, non parla maliziosamente, non parla con asprezza, non spettegola, non è bramosa, ha una mente libera da malevolenza, e mantiene la retta comprensione, esprimerà il risultato qui e ora, o nella sua prossima rinascita, o in qualche esistenza successiva.
- Per quanto riguarda la persona qui che si astiene dall'uccidere esseri viventi, non prende ciò che non è dato, non indulge in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, non racconta bugie, non parla maliziosamente, non parla con asprezza, non spettegola, non è bramosa, ha una mente libera da malevolenza, e mantiene la retta comprensione. Dopo la morte, riappare in uno stato di privazione, in una destinazione infelice, in perdizione, anche all'inferno. O prima ha fatto una cattiva azione da sperimentare come dolorosa, o più tardi ha fatto una cattiva azione da sperimentare come dolorosa, o al momento della morte ha acquisito e si è impegnata nell'errata comprensione. A causa di ciò, dopo la morte, riappare in una destinazione infelice, anche all'inferno. Ma poiché si è astenuto dall'uccidere

esseri viventi, dal prendere ciò che non è dato, dall'indulgere in una cattiva condotta nei piaceri sensuali, dal raccontare bugie, dal parlare maliziosamente, dal parlare con asprezza, dallo spettegolare, non è bramosa, ha una mente libera da malevolenza, e mantiene la retta comprensione, sperimenterà il risultato qui e ora, o nella sua prossima rinascita, o in qualche esistenza successiva.

(MN 136)

Le radici del buono e del cattivo (*kamma*)

Cattivo:

Desiderio: piacere, volere, desiderio, tenerezza, affetto, attaccamento, lussuria, cupidigia, brama, passione, auto indulgenza, possessività, avarizia.

Odio: avversione, disgusto, repulsione, risentimento, rancore, malumore, vessazione, irritabilità, antagonismo, avversione, rabbia, collera, vendetta.

Illusione: stupidità, ottusità, confusione, ignoranza degli elementi essenziali, pregiudizi, ideologia, dogmatismo, fanatismo, errata comprensione, presunzione.

Buono:

Non desiderio: altruismo, liberalità, generosità, pensieri e azioni di sacrificio e di condivisione, la rinuncia.

Non odio: amorevole gentilezza, compassione, solidarietà, amicizia, perdono, tolleranza.

Non illusione: saggezza, intuizione, conoscenza, comprensione, intelligenza, sagacia, discriminazione, imparzialità, equanimità.

«Tutti gli stati non salutari hanno la loro radice nell'ignoranza, convergono nell'ignoranza, e con l'abolizione dell'ignoranza, tutti gli altri stati non salutari sono aboliti»

(SN 20: 1)

Perfetto in condotta (cattivo e buon *kamma*)

4 tipi di comportamento verbale non in conformità con il *Dhamma*

- dire menzogne -- -- Sincero e credibile
- Parlare maliziosamente -- -- Concordia
- Parlare con asprezza -- -- Dolce
- Spettegolare -- -- Ciò che è buono e benefico

3 tipi di condotta corporale non in conformità con il *Dhamma*

- Uccidere esseri viventi -- -- Dolce e gentile, compassionevole verso tutti gli esseri viventi
- Prendere ciò che non è stato dato -- -- Purezza e onestà
- Cattiva condotta nel piacere sensuale -- -- Celibato

3 tipi di comportamento mentale non in conformità con il *Dhamma*

- Brama -- -- Non desiderare la ricchezza e la proprietà altrui
- Malevolenza -- -- Senza cattiveria, augurando: «che questi esseri possono essere liberi da odio, afflizione e ansia, possano vivere felici»
- Errata comprensione -- -- Retta comprensione: «c'è ciò che è dato e ciò che è offerto e ciò che è sacrificato; c'è frutto e conseguenza delle buone e cattive azioni, c'è questo mondo e l'altro mondo, c'è la madre e il padre, ci sono esseri che rinascono spontaneamente, ci sono al mondo buoni e virtuosi reclusi e *bramani* che hanno realizzato per se stessi da una conoscenza diretta e dichiarano questo e l'altro mondo»

(MN 41.8-10/12-14)

Quando gli altri si rivolgono a voi, il loro discorso può essere detto con una mente di amorevole gentilezza o di odio interiore. Qui, monaci, dovrete allenarvi così: "La nostra mente resterà inalterata, e non diremo parole cattive; dimoreremo compassionati per il loro benessere, con una mente di amorevole gentilezza, senza odio interiore dimoreremo pervadendo quella persona con una mente intrisa di amorevole gentilezza, e iniziando da quella persona, noi dimoreremo pervadendo il mondo intero con una mente intrisa di amorevole gentilezza, abbondante, esaltata, incommensurabile, senza ostilità e senza malevolenza ". È così che dovrete allenarvi monaci.

(MN 21)

Cinque corde del linguaggio: opportuno o inopportuno, vero o falso, dolce o aspro, connessa con il bene o con il male, parlato con una mente di amorevole gentilezza o di odio interiore.

Vantaggi dall'astenersi dalle cattive azioni

- Astenersi dal mentire: stimato, di fiducia e affidato, avere una grande influenza su molti, dolce profumo orale.
- Astenersi dalla diffamazione: possedere un corpo fisico che è indistruttibile e un seguito che non può essere diviso dalle insidie degli altri, essere un amico leale, voluto bene da tutti gli esseri.
- Astenersi dal discorso abusivo: caro agli esseri, piacevole, amabile disposizione, purezza di pronuncia, voce chiara, di facile comprensione, melodiosa. Voce: distinta, intelligibile, dolce, piacevole, rotonda, compatta, profonda, risonante.
- Astenersi dai colloqui frivoli: caro, gradevole, stimato e riverito da tutti gli esseri, molta influenza, l'abilità di dare risposte immediate.
- Astenersi dall'uccidere: essere innocui a tutti gli esseri, sviluppo dell'amorevole gentilezza che dà undici vantaggi, salute robusta, longevità, felicità.
- Astenersi dal prendere ciò che non è dato: acquisisce ricchezza e possedimenti che sono immuni da molestie, non suscettibile di sospetti da parte di altri, degno di fiducia.
- Astenersi da pratica non casta: modesto, calmo di mente e di corpo, caro, gradevole a tutti gli esseri e non detestati da loro, buona reputazione.

- Astenersi dalla bramosia: guadagnare tutto ciò che si vuole senza difficoltà, ottenere ricchezze eccellenti, onorati e riveriti da re e capofamiglia, nessun difetto negli occhi, orecchi, naso, ecc, senza pari.
- Astenersi dalla malevolenza: persona piacevole, amata e ammirata da tutti, ispira gli altri.
- Respingendo l'errata comprensione: guadagnare buoni compagni, non commettono ciò che è male, con il credo che ognuno è il proprietario delle proprie azioni.

Undici vantaggi dell'amorevole gentilezza

1. Dormire sonni tranquilli
2. Svegliarsi felici
3. Non fare brutti sogni
4. Caro agli esseri umani
5. Caro agli esseri non umani
6. Protetto dai *Deva*
7. Fuoco, veleno e armi non possono nuocere
8. Mente facilmente concentrata
9. Radiante carnagione del viso
10. muore pacificamente
11. Rinasce tra i *Brahma*

La rimozione dei pensieri di distrazione

1. Prestare attenzione a qualche altra cosa collegata con ciò che è sano.
 - Desiderio per esseri viventi: contemplare la non attrattività (*MN 10.10*)
 - Desiderio per oggetti inanimati: contemplare l'impermanenza
 - Odio per esseri viventi: contemplare l'amorevole gentilezza
 - Odio per oggetti inanimati: contemplare i quattro elementi (*MN 10.12*)
 - Illusione: vivere sotto un insegnante, studiando il *Dhamma*, indagare nel significato, ad ascoltare il *Dhamma*, indagare le cause
2. Esaminare i pericoli di questi pensieri: "Questi sono pensieri malsani, sono riprovevoli, risultano nella sofferenza". "Questo pensiero di desiderio sensuale è sorto in me. Questo porta alla mia afflizione, all'afflizione degli altri, e all'afflizione di entrambi, ostacola la saggezza, causa difficoltà, e allontana da *Nibbana*".
3. Prova a dimenticare quei pensieri e non dar loro attenzione.
4. Con attenzione tranquillizzare la formazione di quei pensieri. Fermare la causa del pensiero, investigando la causa.
5. Con i denti chiusi e la lingua premuta contro il tetto della sua bocca, dovrebbe battere, costringere, e schiacciare la mente con la mente. (*MN 20*)

Le sette buone qualità

- **Fede:** ricorda il *Buddha*, il *Dhamma*, il *Sangha*, la propria moralità, la generosità, la fede, l'apprendimento, il sacrificio e la saggezza, con i *Deva* come testimoni; attributo al *Nibbana*; non associarsi con le persone di sterile, poca fede, associarsi con amabili uomini di fede, riflessione sul *Dhamma* che ispira la fede devozionale, e inclinazione a generare la fede in tutte le posizioni.
- **Consapevolezza:** attenti e consapevoli nei sette movimenti, non associarsi con gente distratta e negligente, associarsi con gente consapevole, e la propensione a generare consapevolezza in tutte le posizioni.
- **Vergogna e paura:** la riflessione sul pericolo dei demeriti, del regno della miseria, riflessione sul sostenere l'indole alla meritevolezza, non associarsi con persone che sono prive di vergogna morale e senza paura delle malefatte, associarsi con persone che sono dotate di vergogna morale e paura delle malefatte, e l'inclinazione per lo sviluppo di vergogna morale e la paura delle malefatte in tutte le posizioni.
- **Apprendimento:** sforzo per l'apprendimento, informarsi costantemente, associarsi con chi pratica il buon *Dhamma*, ricerca della conoscenza senza colpe, la maturità delle facoltà, come la fede, tenersi lontani dalle impurità, non associarsi con l'ignorante, associarsi con l'erudito e inclinazione per estendere la conoscenza in tutte le posizioni.
- **Energia:** la riflessione sul pericolo del regno della miseria, il beneficio dello sforzo strenuo, alla desiderabilità di seguire la via tracciata dai virtuosi, onorare il cibo dedicandosi alla pratica del *Dhamma*, riflessione sulla nobile eredità del buon *Dhamma*, alla supremazia del Maestro (*Buddha*), sul proprio eminente lignaggio come discendente di un Buddha, sulla nobiltà della compassione nel *Dhamma*; non associarsi con l'indolente, associarsi con il laborioso, e inclinazione per lo sviluppo di energia in tutte le posizioni.
- **Saggezza:** informarsi sugli aggregati, le basi, gli elementi, ecc. del proprio corpo; purezza degli oggetti sia all'interno sia all'esterno del corpo, tenere in equilibrio fede e saggezza, concentrazione ed energia; eccesso di fede, eccessivo entusiasmo; eccesso di saggezza, scaltrezza; eccesso di energia, irrequietezza; eccesso di concentrazione, noia (mente estenuante); non associarsi con gli stolti, associarsi con i saggi, la riflessione sulla diversità di profonda conoscenza riguardante sottili soggetti, come ad esempio gli aggregati, ecc. e inclinazione per sviluppare saggezza in tutte le posizioni.
- **Quattro *jhana*:** i primi quattro *carana Dhamma* iniziano con l'osservanza dei precetti; la parte iniziale della meditazione *Samatha* e la cinquaplice maestria

Consapevolezza immersa nel corpo

Qui un monaco, andato nella foresta o sotto un albero o in una capanna vuota, si siede, dopo aver piegato le gambe a croce, messo il suo corpo eretto, e stabilito la consapevolezza in fronte a lui, continuamente consapevole inspira, consapevole espira.

Inspirando lungo, discerne 'Sto inspirando lungo', o espirando lungo, discerne 'Sto espirando lungo'. O inspirando breve, discerne 'Sto inspirando breve', o espirando breve, discerne 'Sto espirando breve'. Così si esercita, 'Inspirerò sperimentando tutto il corpo'. Così si esercita, 'Espirerò sperimentando tutto il corpo'. Così si esercita, 'Inspirerò calmando la fabbricazione corporea'. Così si esercita, 'Espirerò calmando la fabbricazione corporea'. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, camminando, discerne 'Sto camminando'. Quando in piedi, discerne 'Sono in piedi'. Quando si è seduti discerne 'Sono seduto'. Quando sdraiato, discerne 'Sono sdraiato'. O in qualunque modo il

suo corpo è disposto, così è come si discerne . E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, quando si va avanti e indietro, pienamente consapevole, guardando avanti e guardando lontano, quando piega ed estende le sue membra, quando indossa la veste interna, la veste esterna, e la sua ciotola, quando mangia, beve, mastica e assapora il cibo, quando urina e defeca, quando cammina, in piedi, seduto, addormentandosi, svegliandosi, parlando e rimanendo in silenzio, pienamente consapevole. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, il monaco riflette su questo corpo dalla pianta dei piedi in su, dalla sommità della testa in giù, circondati da pelle e pieno di vari tipi di cose disgustevoli: 'In questo corpo ci sono capelli, peli del corpo, unghia, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, rene, cuore, fegato, pleura, milza, polmoni, intestino, mesentere, contenuto dello stomaco, feci, bile, catarro, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, unto, saliva, muco, fluido sinoviale, urina'. Proprio come se un sacco con aperture su entrambe le estremità sia pieno di vari tipi di cereali - grano, riso, fagioli verdi, fagioli rossi, semi di sesamo, riso semigreggio - e un uomo di buona vista, versando fuori, riflette 'Questo è il grano, questo è il riso, questi sono i fagioli verdi, questi sono fagioli rossi, questi sono i semi di sesamo, questo è riso semigreggio'. Nello stesso modo, il monaco riflette su questo corpo dalla pianta dei piedi in su, dalla sommità della testa in giù, circondato da pelle e pieno di vari tipi di cose disgustevoli: 'In questo corpo ci sono capelli, peli del corpo, unghia, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, rene, cuore, fegato, pleura, milza, polmoni, intestino, mesentere, contenuto dello stomaco, feci, bile, catarro, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, unto, saliva, muco, fluido sinoviale, urina'. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, il monaco contempla questo corpo, comunque si dispone, in termini dei quattro grandi elementi: 'In questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria. Proprio come un abile macellaio o il suo apprendista, dopo aver ucciso una mucca, si sederebbe ad un incrocio a tagliarlo a pezzi, il monaco contempla questo corpo, comunque si dispone, in termini dei quattro grandi elementi: 'In questo corpo vi è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria'. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, come andare a vedere un cadavere gettato in un cimitero - un giorno, due giorni, tre giorni dalla morte - gonfio, livido, e purulente: Egli applica a questo corpo 'Anche questo corpo, questa è la sua natura, questo è il suo futuro, il suo destino inevitabile'.

E ancora, come andare a vedere un cadavere gettato in un cimitero, mangiato da corvi, avvoltoi, falchi, cani, iene, e varie altre creature - uno scheletro imbrattato con la carne e il sangue, collegato con i tendini - uno scheletro scarnificato imbrattato di sangue, collegato con i tendini - uno scheletro senza carne né sangue, collegato con i tendini - le ossa staccate dai loro tendini, sparsi in tutte le direzioni - qui un osso della mano, là un osso del piede, qui una tibia, là un femore, qui un osso dell'anca, là una spina dorsale, qui una costola, là un osso del petto, qui un osso della spalla, là un osso del collo, qui un osso della mascella, là un dente, qui un teschio - le ossa sbiancate, un po' come il colore delle conchiglie - ammucchiati, da più di un anno - decomposti in polvere: Egli applica a questo corpo 'Anche questo corpo, questa è la sua natura, questo è il suo futuro, il suo destino inevitabile'. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

I quattro *jhana*

E ancora, abbastanza isolato dai piaceri sensuali, appartato da stati non salutari, egli entra e rimane nel primo *jhana*. Con estasi e piacere nati dall'isolamento, accompagnati dal pensiero applicato e dal pensiero sostenuto. Egli permea e pervade, soffonde e riempie questo corpo di estasi e piacere nati dall'isolamento. Proprio come se un idraulico qualificato o il suo apprendista versando polvere da bagno in una bacinella di ottone e impastandola insieme, cospargendola ancora e ancora con acqua, in modo che la palla di polvere da bagno, satura, carica di umidità, permeata dentro e fuori, tuttavia senza gocciolare. Così, il monaco permea questo corpo di estasi e piacere nati dall'isolamento. Non c'è luogo in tutto il suo corpo che non è pervaso da estasi e piacere nati dall'isolamento. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, con l'acquietamento del pensiero applicato e del pensiero sostenuto, egli entra e rimane nel secondo *jhana*. Con estasi e piacere nati dalla compostezza, fiducia in se stessi e unicità di mente. Egli permea e pervade, soffonde e riempie questo corpo di estasi e piacere nati dalla compostezza. Proprio come un lago con acqua di sorgente che zampilla dall'interno, non avendo alcun afflusso da est, ovest, nord o sud, e con il cielo che fornisce più volte docce abbondanti, in modo che la fonte di acqua fresca che zampilla dall'interno del lago permei e pervada, soffonda e riempi con acqua fresca, non lasciando alcuna parte del lago non pervasa dalle acque fresche. Così, il monaco permea questo corpo di estasi e piacere nati dalla compostezza. Non c'è luogo in tutto il suo corpo che non è pervaso da estasi e piacere nati dalla compostezza. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, con il venir meno dell'estasi, egli rimane in equanimità, consapevole e attento, e sente il piacere con il corpo. Egli entra e rimane nel terzo *jhana*, di cui i Nobili dichiarano "Equanime e consapevole, egli ha una piacevole dimora". Egli permea e pervade, soffonde e riempie questo corpo di piacere dell'abbandono dell'estasi. Proprio come in uno stagno di fiori di loto, alcuni dei lotti, nascono e crescono in acqua, rimangono immersi nell'acqua e prosperano senza alzarsi dall'acqua, in modo che essi sono permeati e pervasi, soffusi e riempiti con acqua fresca dalle radici ai loro punta, e nulla di quei fiori di loto non sarebbero pervasi con acqua fresca. Così, il monaco permea questo corpo di piacere dell'abbandono dell'estasi. Non c'è luogo in tutto il suo corpo che non è pervaso di piacere dell'abbandono dell'estasi. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

E ancora, con l'abbandono del piacere e del dolore, e con la precedente scomparsa di euforia e disagio, egli entra e rimane nel quarto *jhana*. Con purezza di equanimità e consapevolezza, né piacere né dolore. Si siede, permeando il corpo con una pura, brillante consapevolezza. Proprio come se un uomo fosse seduto coperto dalla testa ai piedi con un panno bianco in modo che non ci sarebbe nessuna parte del suo corpo in cui il panno bianco non sia esteso. Così, il monaco si siede, permeando il corpo con una pura, brillante consapevolezza. Non c'è luogo in tutto il suo corpo non pervaso da pura, brillante consapevolezza. E mentre resta vigile, ardente e risoluto, ogni ricordo legato alla vita di famiglia viene abbandonato, e con il loro abbandono la sua mente si raccoglie e si stabilisce internamente, unificata e centrata. Così è come un monaco sviluppa la consapevolezza immersa nel corpo.

(MN119)

Satipatthana

- *Atapi* - diligente
- *Sampajana* – sapendo chiaramente
- *Sati* - attento
- *Vineyya abbhijja - domanassa* - libero dal desiderio e malcontento

- *Ajjhata / bahinddha* - interno / esterno: sé stesso o altri, o sé stesso e gli altri
- *Samudaya / Vaya* - apparire / svanire: apparire o svanire, o apparire e svanire
- *Nanamattaya patissatimattaya* - pura conoscenza e continua consapevolezza
- *Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upadiyati* - indipendente, senza attaccamento a qualsiasi cosa al mondo

Kilesa

Di solito tradotto come contaminanti, macchie. *Kilesa* sono le zanne di *avijja* e il suo territorio e i suoi strumenti sono i cinque aggregati (*khandha*). C'è solo un trono su questi cinque *khandha* e chi è al comando può utilizzare i cinque *khandha* a loro piacimento. Ci sono due forze che costantemente lottano per questo trono, uno è l'oscurità (*avijja*), e una è la luce (*Dhamma*). Nella maggior parte dei casi, le *kilesa* hanno autorità esclusiva sul trono e solo una volta ogni tanto *Dhamma* riesce a mettere il suo dito mignolo per dire che anche lui vuole utilizzare questo trono. Quando abbiamo *sati*, *Dhamma* è al comando, per esempio ci dice che vogliamo meditare per un'ora, ma dopo pochi secondi le *kilesa* ci dicono che è sufficiente. Quindi, quando ci sediamo a meditare, durante quest'ora, è una lotta costante tra le *kilesa* e il *Dhamma*. Se rinunciamo lasciamo il comando alle *kilesa*. I cinque *khandha* sono gli strumenti che le *kilesa* usano, con cui si può creare un cattivo *kamma*, se *Dhamma* è presente, userà gli stessi *khandha* per creare un buon *kamma*, favorendo *sila*, *samadhi* e *pañña*.

I dieci eserciti di Mara

1. Oggetti di sensualità, animati o inanimati, e gli inquinanti della sensualità che è il desiderio di questi oggetti sensuali. Entrambe queste forme di sensualità sono la causa di diventare illusi, quindi di non sapere la verità.
2. Avversione e insoddisfazione. Non aver piacere nell'essere un recluso, di apprendere e praticare, nell'isolamento, e in *samatha vipassana*.
3. La sete e la fame.
4. Stanchezza. Quando oppressi dalla sete e dalla fame alcuni diventano fisicamente e mentalmente deboli, diventano sfiduciati, indolenti e infelici. Come la stanchezza s'insedia, non vogliono continuare nell'ascetismo.
5. Pigrizia e torpore. Con nessun progresso nella loro pratica diventano pigri e scoraggiati, si annoiano e cadono in uno stato di sconforto.

6. Paura. Eccessivo sonno, causa della pigrizia, provoca lo stallo nella loro meditazione e ottusità della loro mente. Sopraffatto dal desiderio, diventano deboli e confusi su questo o quello. Come la paura s'insedia, vengono scossi dalla paura e col cuore tremante, confondono una tigre per un orco.
7. Dubbio. Anche se vincono la paura e ritrovano il coraggio attraverso la pratica, non sono sicuri se sono effettivamente sul Sentiero.
8. Arroganza e la superbia. Dopo aver superato il dubbio, hanno un'alta opinione di se.
9. Desiderio e presunzione. Sono soddisfatti ed entusiasti di avere abbondanza di doni, di essere testimoni della diffusione della loro fama in tutti e quattro le direzioni.
10. Lodare se stessi e disprezzare gli altri.

Le dieci perfezioni

1. Generosità: dare senza paura e rimorso
2. Moralità: la separazione dalla causa della sofferenza e non perdere la facoltà della verità
3. La rinuncia: senza avidità, senza tetto
4. Saggezza: considerare meriti e demeriti, secondo il *Dhamma*, rifiutare il male e prendere il bene
5. Sforzo, energia: senza abbandonare l'energia, sforzarsi continuamente
6. Pazienza: non arrabbiarsi quando gli altri si lamentano e ti odiano
7. Verità: dichiarare la verità, dimorare nella verità, mantenere la verità
8. Determinazione: non rompere le proprie promesse, ma mantenerle fedelmente
9. Amorevole gentilezza: identificarsi con tutti gli esseri
10. Equanimità: riguardare amici, indifferenti, e nemici allo stesso modo, senza odio e desiderio

Condivisione, Aspirazione, Determinazione

Possano tutti gli esseri ricevere i meriti accumulati da me.

Grazie alla bontà che nasce dalla mia pratica, con il potere di quest'azione meritevole, e grazie a quest'atto di condivisione, che tutti i desideri e attaccamenti rapidamente cessino e tutti gli stati mentali dannosi.

Fino a quando non realizzo *Nibbana*, in ogni tipo di nascita, possa avere una mente retta, possa non associarmi con gli stolti, possa associarmi con i saggi.

Con consapevolezza e saggezza, austerità e vigore, che le forze dell'illusione non possono indebolire la mia decisione.

Il *Buddha* è il mio rifugio eccellente, insuperabile è la protezione del *Dhamma*, il *Pacceka Buddha* è il mio nobile signore, il *Sangha* è il mio sostegno supremo.

Attraverso il potere supremo di tutti questi, possono tenebre e illusione essere dissipati, per la potenza delle dieci direzioni, posano tenebre e illusione essere dissipate.

Samsara, i 31 piani dell'esistenza (il giro delle rinascite)

Regni senza forme: Arupa loka

- *Nevasaññanasaññayatanupaga* piano ottavo *jhana*
- *Akiñcaññayatanupaga* piano settimo *jhana*
- *Viññanañcayatanupaga* piano sesto *jhana*
- *Akasanañcayatanupaga* piano quinto *jhana*

Regni delle forme: Rupa loka

- *Akanittha* piano *anagami*
- *Sudassi* piano *anagami*
- *Sudassa* piano *anagami*
- *Atappa* piano *anagami*
- *Aviha* piano *anagami*
- *Asaññasatta* piano quarto *Jhana*
- *Vehapphala* piano quarto *Jhana*

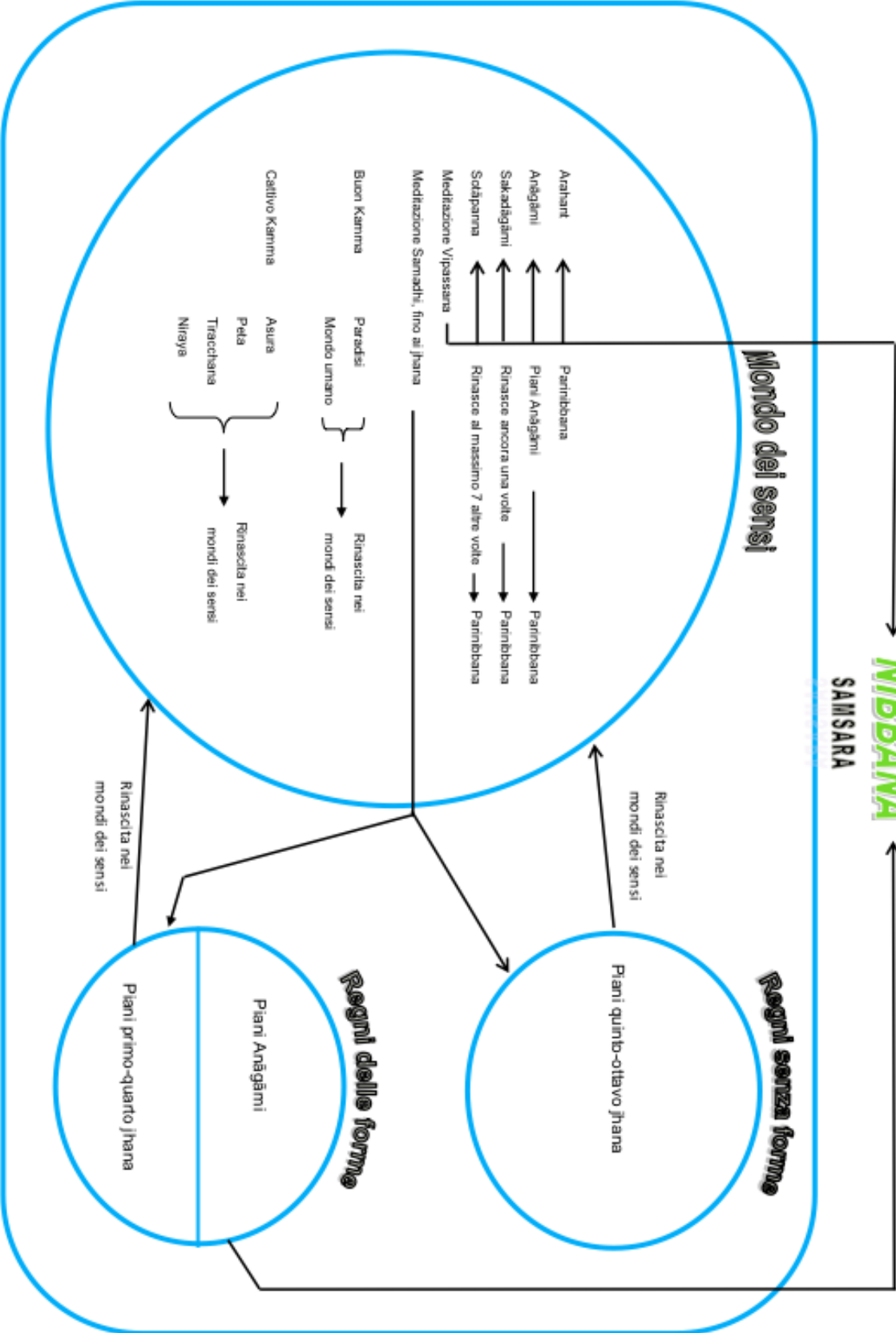
- *Subhakinna* piano terzo *Jhana*
- *Appamanasubha* piano terzo *Jhana*
- *Parittasubha* piano terzo *Jhana*

- *Abhassara* piano secondo *jhana*
- *Appamanabha* piano secondo *jhana*
- *Parittabha* piano secondo *jhana*

- *Maha brahma* piano primo *jhana*
- *Brahma purohita* piano primo *jhana*
- *Brahma parisajja* piano primo *jhana*

Mondi dei sensi: Kama loka

- *Paranimmita-Vasavatti* paradiso: Godono dei piaceri dei 5 sensi creati da altri per loro
- *Nimmana-Rati* paradiso: Godono dei piaceri dei 5 sensi creati da loro per loro stessi; *Mara*, il malefico, vive qui.
- *Tusita* paradiso: Pura gioia ed allegria; tutti i *Bodhisatta* prima della loro ultima rinascita nascono qui
- *Yama* paradiso: Vivono liberi da ogni difficoltà; solo *Akasa Deva*, il suo capo si chiama *Suyama*
- *Tavatimsa* paradiso: il paradiso dei 33 Dei, *Indra* e 32 *Deva* principali
- *Catu maharajika* paradiso: rè dell'est: *Dhataratta*, rè del sud: *Virulhaka*, rè dell'ovest: *Virupakka*, rè del nord: *Vessavana*
- *manussa*: mondo umano
- *Asura*: Demoni, non radianti
- *Peta*: fantasmi e spiriti infelici
- *Tiracchana*: regno animale
- *Niraya*: inferni



Magnifico, Venerabile Gotama, magnifico. In molti modi Venerabile Gotama ha reso chiaro il *Dhamma*. Proprio come se avesse messo in posizione verticale ciò che era stato rovesciato, o avesse rivelato ciò che era nascosto, o avesse mostrato la via a chi si era perso, o avesse sostenuto una lampada nel buio in modo che chi ha occhi possa vedere.